Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия»

за период с 11 по 17 октября 2021 года.

Форма обучения дистанционная, электронный формат через беседу по группам в контакте. Самоподготовка. Фото и видео отчеты высылаются в беседу по группам в контакте в течение 1-2 дней

Группа О-11

11.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения для укрепления мышц спины и растяжения задней поверхности ноги. Прислать видео или фото.

15.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения для укрепления мышц спины и растяжения задней поверхности ноги. Прислать видео или фото.

16.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Прыжки. Прислать видео или фото.

Группа Б-11

12.10.21. Выполнить упражнения на ориентирование в пространстве. Повторить элементы и танцевальные связки номера «Колыбельная». Прислать видео или фото.

14.10.21. Выполнить элементы эстрадного танца и упражнения для развития координации движения. Прислать видео или фото.

16.10.21. Выполнить упражнения для развития координации движения. Партерная гимнастика. Выполнить упражнения для укрепления мышц спины и растяжения задней поверхности ноги. Прислать видео или фото.

Группа У-11

11.10.21. Выполнить элементы и танцевальные связки номера «Необычный житель» Прислать видео и фото.

13.10.21. Выполнить классический экзерсис у опоры. Выполнить упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков. Прислать видео или фото.

14.10.21. Выполнить упражнения силовой разминки с использованием грузов. Прислать видео или фото

Группа У-31

13.10.21. Выполнит Stretch-разминку в партере. Прислать видео и фото

15.10.21. Выполнить классический экзерсис у опоры и на середине зала. Прислать видео или фото .

16.10.21. Выполнить элементы и танцевальные связки номера «Отражение». Прислать видео и фото.

Группа М

15.10.21. Выполнить ритмическую разминку. Прыжковые движения. Прислать видео или фото.

16.10.21. Выполнить ритмическую разминку. Присядочные движения. Прислать видео или фото.